

PETIT BUDGET



D'après l'enquête santé réalisée en 2019 par HEYME, les étudiants consacrent en moyenne 8€ par jour à leur repa. Marre de faire ses courses avec sa calculatrice et de manger des pâtes à chaque repas ? Inutile de se faire des nœuds au cerveau, on a la solution pour bien manger à moindre frais !

Du magasin à l'assiette

Manger de bonnes choses à moindre coût, c'est possible ! Pour cela, il suffit de prendre quelques bonnes habitudes :

- Faire ses courses soi-même et choisir de bons produits, c'est un début pour prendre de bonnes habitudes. On compare les prix et on choisit le produit le moins cher au kilo, sans perdre de vue la qualité nutritionnelle du produit.
- On fait ses courses le ventre plein et en possession d'une liste afin d'éviter les tentations superflues qui gonflent un peu plus le montant du ticket de caisse.
- On évite la solution de facilité en ayant recours aux plats préparés : même si certains de ces plats nous paraissent peu chers, les matières premières utilisées pour leur élaboration sont souvent de moindre qualité et se révèlent de fait moins intéressants qu'un plat que vous auriez préparé.
- On opte par exemple pour la conserve, bien plus adaptée aux petits budgets que les produits frais. Facile à préparer car son contenu est déjà préparé et cuit, la conserve s'adapte à tous les repas et permet d'atteindre les recommandations nutritionnelles journalières. Les surgelés sont également une bonne alternative mais demandent un temps supplémentaire de décongélation et parfois de cuisson. Acheter des produits surgelés permet de ne jamais être à court d'aliments et ainsi d'avoir toujours de quoi cuisiner. Les produits surgelés sont souvent injustement décriés. La congélation est souvent accusée de leur faire perdre leurs bonnes qualités nutritionnelles, or, le froid permet justement de fixer les nutriments, ce qui en fait des produits très intéressants d'un point de vue nutritionnel.
- On choisit des fruits et légumes de saison ! Ils sont généralement moins chers car plus économiques à cultiver et à transporter.
- Autres astuces pour les budgets serrés : profiter de la fin du marché, les vendeurs baissent souvent leur prix dans le but d'épuiser leur marchandise. C'est à ce moment qu'il faut pointer le bout de son nez pour faire le plein de bonnes choses ! De même, dans les magasins on peut consommer des produits frais peu chers en profitant des produits « dates courtes » ou en promotion, que l'on peut cuisiner et consommer ou congeler dans la foulée.
- Penser aux AMAP étudiantes. Les AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne) ont pour vocation de réunir producteurs et groupes de consommateurs. Un contrat est alors établi pour une période donnée et le producteur s'engage à livrer aux consommateurs des produits frais sous forme de panier dont ils fixent ensemble le prix. Il faut parfois se contenter de ce qu'il y a et c'est une chance, car ce sont toujours des produits de saison. On apprend ainsi de nouvelles saveurs et on essaie de nouvelles recettes !

- Même lorsqu'on a un budget serré, il n'est pas conseillé d'éliminer une ou plusieurs familles d'aliments ou d'en réduire leur consommation. Voici quelques bons plans par familles d'aliments :

Les boissons : on remplace les boissons sucrées ou en bouteille par de l'eau du robinet (environ 37 fois moins chère que de l'eau en bouteille !).

Les féculents : sans doute la famille d'aliments la moins onéreuse, mais rien n'empêche de diversifier sa consommation ! On peut par exemple alterner entre semoule, riz, pâtes...

Les légumineuses : sèches ou en conserve, les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, etc.) sont les amis de votre santé et de votre portemonnaie ! Associés à des céréales, ils peuvent substituer les viandes, poissons et œufs.

Les fruits et légumes : frais on les choisit « de saison », en conserve on veille à bien les égoutter pour les débarrasser de leur éventuel sirop ou saumure et surgelés, on les consomme tout au long de l'année.

Les viandes, poissons et œufs : consommer de la viande ou du poisson peut en effet avoir un coût. Cependant, inutile d'en manger à chaque repas. On peut prioriser la consommation de viande blanche et manger occasionnellement de la viande rouge. Les œufs apportent aussi des protéines : à la poêle, à la coque, mollet, durs, ils fourniront les minéraux et les vitamines dont nous avons besoin et sont généralement peu chers. Enfin, pensez aux poissons en conserve (thon, maquereau, sardine...) pour agrémenter vos plats et salades.

Le saviez-vous ?

Pourquoi ne pas se préparer un petit plat veggie de temps à autre ? Un plat combinant céréales et légumineuses permet de substituer les viandes, poissons et œufs et donc de faire le plein de protéines à moindre frais ! On peut par exemple associer des pois chiches et de la semoule, du riz avec des lentilles, du maïs et des haricots rouges, etc. .

Les produits laitiers : pour cette famille d'aliments, il n'est pas forcément nécessaire d'acheter des marques. En effet, rien ne sert de trop déboursier pour un paquet de yaourt nature, qu'il soit premier prix ou de marque, ça reste des yaourts ! Attention, tous les produits du rayon « yaourts » n'en sont pas, ce sont des desserts ou entremets qui contiennent beaucoup de sucres et de matières grasses.

Les produits sucrés : c'est la famille la plus dispensable ! Si on a un petit creux ou qu'on tient à faire un goûter dans l'après-midi, on privilégie les produits bruts assemblés (par exemple : pain et carré de chocolat) plutôt que les produits industriels (barres chocolatées et autres biscuits).

Enfin, on évite le gaspillage alimentaire !

Marque ou pas marque ?

Même si on peut être attaché à l'image et au savoir-faire de certaines marques, il est souvent inutile de déboursier plus cher pour acheter des produits alimentaires de marques. En effet, les marques distributeurs proposent aussi des produits de bonne qualité nutritionnelle, parfois identique à celle des marques, et moins chers. Assurez vous néanmoins que la qualité nutritionnelle soit bien au rendez-vous !

Les applis sont nos amies !

Des applications gratuites existent pour nous guider et nous permettre d'acheter en étant éclairé :

- L'application Fruits et légumes de saison propose un calendrier de saison pour bien choisir ses fruits et légumes tout au long de l'année.
- On utilise Too good to go, l'appli qui nous permet d'économiser en accédant à des produits invendus en magasin à prix cassé.

SOURCES :

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Comment-manger-mieux/Comment-se-regaler-sans-se-ruiner>

